

运筹帷幄的心理策略
左右逢源的社交艺术

聪明女人 要懂得的 攻心术

从零开始学攻心术

攻心，看透他人的心理，识破他人的心机，
找出对方的关键，满足对方的需求，
驾驭他人的思想，你就可以拥有你想要的结果。

刘雪纯  著

黑龙江科学技术出版社

聪明女人 要懂得的 攻心术

从零开始学攻心术

刘雪纯 ■

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人要懂得的攻心术——从零开始学攻心术/刘雪纯著.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.12
ISBN 978-7-5388-6536-3

I. ①聪… II. ①刘… III. ①女性—人间交往—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 240291 号

聪明女人要懂得的攻心术

CONGMING NÜREN YAO DONGDE DE GONGXINSHU

作 者 刘雪纯
责任编辑 项力福 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710×1000 1/16
印 张 15.75
字 数 200 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版·2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6536-3/Z·806
定 价 29.80 元

前 言

女人要想在这个世界里站稳，必须学点站稳的本领。现代生活对女人的要求越来越高，单纯的相关教子已经满足不了这个时代的发展了。现代女性，要想在生活、事业、爱情、家庭方面都比较成功，是一件非常不容易的事。著名影视明星刘晓庆说过：“做人难，做女人更难，做一名成功的女人则是难上加难。”

虽然女人成功难，但也不是没有方法可循。聪明的女人，只要懂点攻心术，就可以轻松搞定这一切的难题。

女人懂点攻心术，才能成为交际场上的明星，受人追捧和喜欢。懂攻心术的女人，在与他人交往时，会更得体，更有分寸，也更会经常做换位思考，推己及人；懂攻心术的女人都有自己的个性，但是却不偏执，而这正是她们的魅力所在。

女人懂点攻心术，才会谈一场高品质的恋爱。懂攻心术的女人，会让恋爱把自己衬托的更加光彩照人。这样的女人，明白距离对爱情的重要性。这样的女人才能与那个好男人修成正果，幸福一生。

女人懂点攻心术，才能规避生命中的小人。在生活中会经常遇到小人，聪明的女人学点攻心术，就会知道如何与小人相处，既不伤害对方的面子，又对自己得利。

遭受职场性别歧视，被人欺骗感情，生活压力大，婚姻矛盾重重，人际关系一团糟……当你再面对这些问题的时候，你就不用束手无策了，因为本书可以帮你这个忙，让你从零开始学习攻心术，从而把生活

中的阴霾一扫而光。

那种让你痛苦,让你难以忍受的日子,把它们抛到九霄云外去吧!随即,你将成为众人心目中的主角,你也能识破周围人的心机,你完全可以知道周围人的心理,以此来改变自己的人生,过上自己想要的生活。

目 录

第一章 敞开心扉,真诚待人

——端正态度再攻心

原谅别人就是善待自己	2
微笑是真诚待人的招牌	4
聆听是让人心悅的艺术	6
冷庙烧高香,伸出援手帮助失意的人	8
人际交往,逢场不能全作戏	9
拥抱对手,是对竞争对手的最大攻心	11
适时的赞美和由衷的感谢	13
一定要给别人台阶下	17
度量,是你交友的攻心利器	19
得饶人处且饶人	22
尊重别人才能尊重自己	23

第二章 透过表象,看清对方的伪装

——揭露真相的攻心术

脸红的背后隐藏了什么	28
紧握双手的伪装	31
摆弄随身物品下的含义	33

腿部抖动小动作	36
隐藏手肘的小秘密	38
捕捉眼球转动的信息	41
了解抓挠后颈的含义	43
不安的摆弄衣袖	45
脚踝相扣掩饰惊慌情绪	48
头部能传达出什么信号	51
渴求安全感的双臂交叉姿势	54
自我拥抱式的抱臂方式是紧张情绪的宣泄	56
目光坚定不一定代表诚恳	58
发现不经意的多余动作	60
高明的撒谎者也无法掩饰的漏洞	62

■ ■ ■ 第三章 君子好交,小人难处

——学点小人攻心术

掌握与小人相处的艺术	66
戴上面具“躲起来”	67
由小见大识小人	68
让嫉妒的“暗箭”绕道而行	69
来者不善怎么办	71
提防工作中的各种同事	73
轻松应对办公室小人	74
面对小人,做个会攻心的女人	76

■ ■ ■ 第四章 “攻心”开路,展职场新貌

——熟悉职场攻心术

如何用攻心战术应对上司的邪念	80
----------------------	----

远离职场是非,小心被人利用	81
职场中,做个敢于出声的女人	84
遇到同事争功时,不妨来一场攻心战	88
职场中,要学会自我保护	90
在职场中,也需要“撒谎”	92
赢得青睐的职场攻心法	94
与同事发生争执后的处理方法	96

第五章 攻克男人心,夫妻感情真

——相爱从心开始

男人更欣赏成熟独立的女人	100
婚姻的保险书:有话说出来	102
男人需要尊重,女人需要爱	103
面对男人的欲望,是拒绝还是接受	106
允许丈夫偶尔犯错	109
再美满的婚姻也需要“休假”	111
婚姻,不要在意那些表面的风光	113
爱他就要给他自由	115
不要试图改变你的丈夫	117
满足他的大男人情结	119
男人也有一颗脆弱的心	121

第六章 境随意转,相由心生

——观其外知其内的攻心术

握手的方式反映一个人的性格	128
他选择的话题反映他的心理	130
表现和善,不等于接受你	132

移情是感知他人内心的有效方法	133
从眼睛窥探他人的内心	135
从表情窥探他人的内心	138
从穿着打扮窥探他人的内心	141
从行为举止窥探他人的内心	144
从生活习惯窥探他人的内心	147
从个人嗜好窥探他人的内心	150

■■■ 第七章 洞察人心,了解人性

——与人友好相处的攻心术

了解对方心理,得体地与之交流	156
拍马屁具有谋求个人利益的心理	158
用合适的话题拉近彼此的距离	161
在不经意的细节中分辨真伪	163
摘下“高帽子”和大家一起欣赏	165
他做的,就是他心里所想的	168
“脚语”,诚实地泄露心语	170
别用自己的观点解说你看到的现象	171
投其所好,迎合他人	173
不要拿别人的隐私开玩笑	175

■■■ 第八章 求人帮忙,也需要策略

——掌握点驭人攻心术

让对方按照你的心意去办事	178
激发对方的欲望	179
给对方一个荣誉头衔	182
聪明的女人善做人情投资	184

利用“欠情”心理使对方难以拒绝	186
恰当的反馈能使对方更加积极	188
运用“登门槛效应”让对方为你效力	190
利用对方的“叛逆心理”	193
为对方安排一个观众	195
诚挚地感谢那些帮助过你的人	197

第九章 陌生人也畅所欲言

——交往需以心换心

倾听是最好的恭维	202
找到你与陌生人的共同点	204
找到对方感兴趣的话题	206
就他人最在行的事情提问	208
与人交谈,坐有坐“向”	210
创造良好的交谈氛围	211
向记者学习采访技巧	213
如何使对方说不愿说的话	215
将正式场合转换为非正式场合	216
打开对方话匣子的技巧	218

第十章 举止有措,张弛有度

——圆润处世的攻心术

不做单飞的雁,适当从众的攻心计	222
适时冷却,有助于解决问题	224
用幽默化解对方的不满	226
理智地面对他人的抱怨	228
拒绝他人的攻心术	230

做保持距离的朋友	233
给爱人一点各自的空间	234
不要用言语触碰别人的“要害”	237
与人交往,点到为止的攻心术	238
给自己留有余地,不要把话说得太绝	240

第一章 | 敞开心扉，真诚待人 |

——端正态度再攻心

原谅别人就是善待自己

原谅别人,就是善待自己的最好方式,也是女人应该学习的。最好的攻心术。因为释放了自己,才能拥有健康自由的心态,也才能获得更多的幸福。

一位台湾作家曾讲过这样一个故事:

有一个妇人,平时温文有礼,也很懂得持家,常常一大早就在家门口洗衣服,但她有一个不定时发作的毛病:发疯。

她时常在黄昏时拿把菜刀在家门口破口大骂。刚开始,人们以为那是谁家放的广播剧,后来才知道,是这位妇人在发泄情绪。

她最常骂的是:“我不甘心”,“你这疯人,总有一天会遭报应的”,“你会被车撞死”,“你怎么可以骗我”……

原来,妇人曾被信任的朋友骗过,朋友向她借钱,借了之后就跑了。妇人起初不能接受,但也算平静,十多年后就成了如今的模样。十多年来她因为不能原谅朋友,将怨气积在心中,于是把自己逼出了疯病。

有人给宽恕作了一个十分美的比喻,他说:“一只脚踩扁了紫罗兰,它却把香味留在了那个踩它的脚跟上,这就是宽恕。”我们常常在自己的脑子里预设了一些别人的行为,如果对方违反这个预设就会引起我们的怨恨。其实,因为别人对我们的预设置之不理,就感到怨恨,是一件十分可笑的事。大多数人都一直以为,只要我们不原谅对方,就可以让对方得到一些教训,也就是说:只要我不原谅你,你就没有好日子过。而实际上,不原谅别人,表面上是那人的不好,其实真正倒霉的人却是我们自己,惹来一肚子窝囊气不说,甚至连觉都睡不好,没多久

就会积出病来。

在怨恨一个人时，你不妨闭上眼睛，体会一下内心的感受，你会发现：让别人自觉有罪，自己也不会快乐。

讲到这里，你或许会问：如果有人做了件非常恶劣的事，我还要原谅他吗？那么再来看一个故事。

1987 年 1 月，一名精神病患者持枪冲进麦迪太太家，射杀了她 3 个花样年华的女儿。这场悲剧使麦迪太太陷入了痛苦的深渊，几乎没有人能体会她的悲痛与愤怒。

随着时间的流逝，她在朋友的劝慰下体会到，要使自己的生活会恢复正常，唯一的办法是抛开愤怒，原谅那名凶手。后来，麦迪太太把所有时间用来帮助别人，以获得心灵的平静及宽恕他人。从她的经验可以证明，即使是遭逢剧变所引起的怨恨，在人性中也依然可以释怀。如果你问麦迪太太，她会告诉你，她抛开愤怒是为了自己，希望自己好好活下去。

令人心碎的事、大病、孤寂和绝望，每个人都曾有所体会。失去珍贵的东西之后，总有一段伤心的时期。问题是，你最后到底变得更坚强还是更软弱？

无论怎样，事情已经发生了。如果你不想陷入痛苦的深渊就要原谅别人，只有原谅了别人，你才能再次握住幸福的手。

正如耶稣受人迫害时说的：“原谅他们（迫害者）吧，他们在做些什么，自己也不知道啊！”许多人，他们疯狂地做出一些错事的时候，就是和动物一样的不自知、不自愧。如果你比他们更有思考力，更知对错，那就应可怜他们的不觉醒，就应帮助他们学会达到像你一样的觉悟。深怀这样的悲悯心，还有什么过错不能原谅呢？还有什么别人的过错会使你耿耿于怀，烦恼痛苦呢？聪明的女人不是没有烦恼，而是她们善于原谅别人的错误。

微笑是真诚待人的招牌

生活中,以微笑对待别人的人,自己也会快乐。微笑,它让你开心的面对现实;微笑,它使你充满自信和活力;微笑,它让你从悲伤中醒来。如果你给失败者一个微笑,那他就会重新站在起跑线上,去迎接新的挑战;如果你给成功者一个微笑,那他就会产生超越自我的念头,决意更上一层楼。一个冷面示人的女性只会拒机会于千里之外,而对于善于攻克他人心理的女人来说,微笑是她们最好的招牌。

女性最能打动人的就是微笑。世界名模辛迪·克劳馥曾说过这样一句话:女人出门时若忘了化妆,最好的补救方法便是亮出你的微笑。微笑,本不是女人的专利,但女人从心底里发出微笑时,却可以让灰暗的人生焕发出靓丽的光彩。

达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》中,那神秘而安详的微笑只属于女人,那永恒的微笑迷倒了几个世纪以来世界上所有的人。

每天面对所有人开心微笑的女人才是最聪明的女人,每天面对所有人甜美微笑的女人才是最美丽的女人。

微笑,一个简单得不能再简单的表情,却是女人最美丽的一种语言,它所传递的信息是丰富无比的:

微笑传递的关爱,可以驱散心灵的孤寂;

微笑传递的温情,可以融化心灵的坚冰;

微笑传递的友善,可以放松戒备紧张的心情;

微笑传递的宽容,可以拉近心与心之间的距离;

微笑传递的信任,可以让人感受到你的真诚。

微笑如绵绵春雨,滋润干涸的心田;又似徐徐春风,可以抚平或舒

展心灵的皱纹。

微笑的女人笑容绽放在脸上，心里充满阳光，虽然她们不能改变世界，但最起码可以使自己的周围温煦如春，暖意融融。微笑是和煦的春风，微笑是快乐的精灵，微笑是看不见的财富。

把微笑送给别人，会体验到一种真正的愉悦，心情好了，幸运也会更多地光顾你。

吴倩是一名大学生，虽然她的名字很好听，但外貌却很丑，校园里的帅哥和靓妹们经常嘲笑她，叫她“超级恐龙”，更有甚者干脆直呼她“夜叉婆”。

每当同学这样叫她时，她都非常气愤和羞愧，有时甚至掩面大哭，但却无可奈何。人常说，大学的生活最美好，可她的生活就像在炼狱一样，她总是试图躲避人们的视线，甚至躲在宿舍里不敢出来。

有一天，当她又因为同学的嘲笑而暗自垂泪的时候，被管理校园花草的王师傅看见了，问明原委后，王师傅告诉她一些能使人变漂亮的秘诀：脸上经常挂着笑容，遇到同学甭管他如何对待你，都要主动、友善、亲切地微笑打招呼。

吴倩听了王师傅的话，全心全意地按这些秘诀的要求去做。没有多久，同学们对她的态度发生了巨大变化，不再嘲笑和讽刺她，她果真成了全校同学中最受欢迎、最有人缘、最易于相处的人。而且由于她的脸始终是微笑着的，就像五月的丁香花一样，虽不美丽，却很宜人。同学们都说：“原来她并没有那么丑，还是很美的啊！”

可以想象，脸上总挂着笑容的女人，她们的心灵是多么美好。而她们的未来，也是可以预见的幸福。

从现在开始，从今天开始，面对每一个人充满自信地微笑吧！因为“世界像一面镜子，当你向它微笑之时，它必以笑颜回报”。因为你的笑容，不止有“回眸一笑百媚生”的魅力，其背后往往还蕴藏了巨大的力量，这种力量不但能以温柔的方式化解人生的各种坚冰，还能引导你直接到达光明的圣地。

聆听是让人心悅的艺术

当你在听别人讲话的时候，你的认真、你的鼓励和你的赞美，都会使对方感到你在尊重他、帮助他，当然，你也会得到善意的回报。

用心聆听别人讲话绝对是一门让人心悅的艺术，也是对说话者最好的攻心术。你不要以为别人讲话的时候你在认真地听，据有关资料显示，人说话的速度是每分钟 120 ~ 180 个字，而思维的速度要快四五倍。所以，一个人听别人讲话时注意力很容易分散，常常只能听进去一半。

那么，怎样改善你聆听的能力呢？以下几点建议你不妨作为参考：

保持耳朵的畅通

在与人交谈时，尽量使对方谈他所感兴趣的事，并用鼓励性的话语或手势让对方说下去，并适时地在不紧要处说一两句赞叹的话，这样会让对方产生被尊重的感觉。

全神贯注地聆听

聪明女性，在聆听时不要轻敲手指或频频用脚打拍子，这些动作是会伤害对方的自尊心的。眼睛要看着对方的脸，但不要长时间地盯住对方的眼睛，因为这样会使对方产生厌恶的情绪。只要你全神贯注，轻轻松松地坐着，不用对方将音量放大你也可以一字不差地听进耳朵里。